

---

## Training im Westbad

jeden Mittwoch von 20:00 – 21:15 Uhr

### Stammtisch beim Netscho:

Mittwoch, nach dem Training. ab 21:00 Uhr,  
warme Küche bei Netscho bis 21:30!  
(bitte per WhatsApp anmelden)



### Alle Veranstaltungen auf einen Blick:

#### \* 8. Juli 2023: 50-Jahr-Feier des UCR – Kristallprinzessin.

Die Einladung wurde mit einer „Sonder-Aquapost“ an alle Mitglieder versandt.

#### \*\* Samstag, 26. August: Nitrox-Kurs siehe Seite 2)

#### \*\*\* 2.09. – 09.09.2023: Große Clubfahrt 2023 nach Labin Kroatien siehe Seite 2)

Es haben sich einige Teilnehmer dieser Clubfahrt schon zusammengetan und beschlossen, evtl. einen Bus zu mieten. Bei der Fa. Seltenhofer in der Adolf-Schmetzer-Str. kann man 9-Sitzer mieten. Das ist immerhin eine Möglichkeit, nachhaltig zu reisen. Aufgrund der Tauchausrüstungen, sollte man nicht mit 9 Personen belegen!

#### \*\*\*\* 25.11.2023 Weihnachtsfeier im Hotel Best Western

---

### **Die Gerätewarte informieren alle aktiven Taucher:**

Wenn Ihr Bedarf habt an Flaschenfüllungen, Ausleihen der Geräte, oder sonstige Hilfe .

Bitte im UCR Chat jeweils eine Mitteilung bis Dienstag schreiben .

Es meldet sich der diensthabende Gerätewart bei Euch mit einem Termin-Vorschlag ,  
für Mittwoch von 19.00 - 19.45 Uhr . Um diese Zeit treffen wir uns im Kompressorraum .

Viele Grüße

Eure Gerätewarte

---

### **8. Juli 2023: 50-Jahr-Feier des UCR – Kristallprinzessin.**

Bald ist es soweit, dass das ersehnte Fest gefeiert wird. Nachdem in den letzten Jahren die Privat-Sphäre des Menschen stark in den Mittelpunkt gerückt ist, unterliegen auch solche Feste gewissen Bedingungen.

Wir informieren, dass Hermann Hofmeister beim Eintritt der Gäste diese bitten wird, ihre Zustimmung zur Veröffentlichung eventueller Fotos von ihnen zu erlauben.

Alle Neu-Mitglieder werden ebenfalls hiermit informiert, dass Fotos bei Club-Events von ihnen veröffentlicht werden dürfen.

Hermann bittet noch einmal alle Mitglieder, die Datenschutz-Verordnungen, die er an Alle versandt hat, an ihn zurückzusenden.

---

**Jürgen Preuschl** hält am Samstag, den **26. August** einen **Nitrox-Kurs** **Ort:** Kompressor-Raum

**Uhrzeit:** ab 9.00 bis 14:00 Uhr.

Interessenten melden sich ab sofort bitte direkt bei Jürgen an.

-----

### **Große Clubfahrt nach Kroatien:**

Von Samstag 2.9. bis 9.9. 2023 nach Labin.

Wer daran teilnehmen möchte, bitte bei den Veranstaltungs-Wartinnen Ricarda Dietz-Zimmermann und Christiane Gehrke anmelden.

-----

### **Paddelausflug:**

Wir wollen im Sommer paddeln und folgender Vorschlag wurde angenommen:

Von Neuburg a.d.Donau bis Kelheim, mit Badepause nach dem Donaudurchbruch.

**Datum: Samstag, den 12. August 2023.**

Wer daran teilnehmen möchte, meldet sich bitte bei den Veranstaltungs-Wartinnen Ricarda Dietz-Zimmermann und Christiane Gehrke.

Es wurde auch vorgeschlagen, über einen Stand-up-Paddling Kurs nachzudenken, Jürgen kennt einen Trainer, der die Ausbildung im Attinger Weiher durchführt. Auch hier werden die Interessenten von Ricarda und Christiane notiert.

-----

### **Ein Bericht von den „Sonntags-Tauchern“ die Woche für Woche geübt haben, die Luft unter Wasser anzuhalten, man nennt es Apnoe-Tauchen.**

Wir haben uns getraut ...

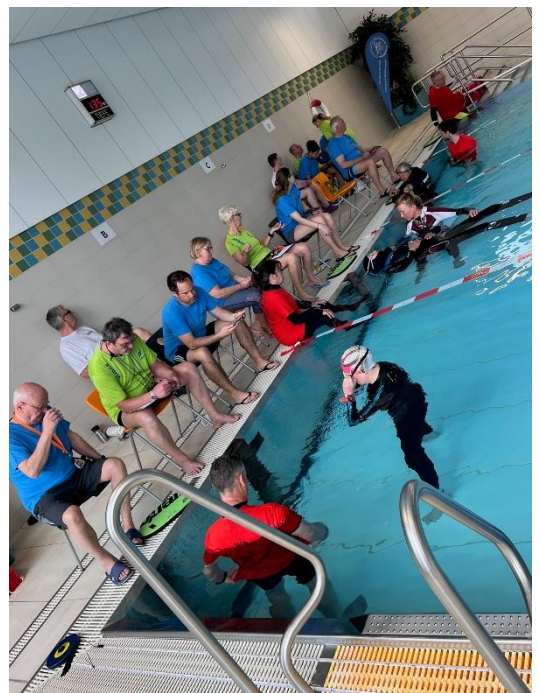
Seit Jahren trainieren wir gemeinsam mit unserem Freund und Vereinskollegen Adam am Wochenende im Westbad. Dort haben wir unsere Leidenschaft fürs Apnoetauchen entdeckt.

Beim Training haben wir bemerkt, dass wir so langsam über die Monate besser und besser wurden. In den vergangenen Monaten wurden wir öfter, von der Weltmeisterin in Apnoe Statik, Heike Schwerdtner (sie taucht mit einem Atemzug über 8 Minuten) gefragt, ob wir nicht auch mal an einem Apnoewettkampf teilnehmen wollen.

Lange Zeit kam dies für uns nicht in Betracht. Dann lernten wir mehr und mehr aktive Apnoe-Sportler kennen und beobachteten einige Wettkämpfe übers Internet aus der Ferne. Als uns dann klar wurde, dass wir, wenn wir schon mal bei einem Wettkampf teilnehmen würden, mit den aktuellen Leistungen, doch nicht unter den Letzten landen, entschieden wir uns für die Teilnahme an den Bayerischen Meisterschaften des VDST/CMAS in Burgebrach teilzunehmen.

Was wir vorher nicht wussten, dass wir tatsächlich anders als im heimischen Westbad richtig nervös werden können. Die Situation am Samstagmorgen auf der Meisterschaft war dann auch erst sehr entspannt. Neben den bayerischen Athleten lernten wir auch eine Gruppe aus Berlin, sogar eine Gruppe aus Hamburg kennen.

Die Veranstaltung war perfekt organisiert. In einem nur 25 Meter langen Schwimmbad mit nur 4 Bahnen Breite, waren jede Menge Schiedsrichter, Zeitnehmer, 1 Arzt, 1 Sanitäterin und Safety-Schnorchler anwesend. Der ausrichtende Tauchclub Bamberg sorgte für Verpflegung und Getränke, gut organisierte Zeitpläne und einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung. Jeder Athlet wusste wann und auf welcher Bahn er starten würde.





Aufgrund unserer, bei unserer Anmeldung angegebenen Leistungen im Zeit- und Streckentauchen (mit und ohne Flosse), waren unsere Startzeiten festgelegt. Der Wettkampf begann mit der Disziplin Statik für mich. Meine Bestzeit im Westbad kurz vor der Veranstaltung betrug 5:11 Minuten und war schon recht ordentlich. Meine Trainerin Heike Schwerdtner hatte mich die letzten Wochen perfekt auf diesen Wettkampf vorbereitet. Die Prozedur auf einen Statik-Wettkampf ist wie folgt: Die Taucher haben vor dem eigentlich Wettkampftauchgang genug Zeit im Becken um mehrere kurze bis mittlere Apnoe Tauchgänge zu absolvieren. Um sich einzutauchen. In dieser Phase beruhigt sich der Körper, der Puls wird niedriger, der Geist entspannt sich und der Kreislauf gewöhnt sich an die höheren CO<sub>2</sub>-Werte im Blut. Man startet also nicht "kalt" sondern macht sich in dieser Disziplin erst "warm". Nur eben dass jegliche Muskelanstrengungen, Bewegung und Aktivität reduziert wird.

Bereits zu meinem WarmUp trage ich meinen 5 mm Anzug mit Weste und Kophaube bei einer Wassertemperatur von 27 Grad um auch jegliche Einwirkung des kühlen Wasser zu unterbinden. Ich liege an der Oberfläche auf dem Rücken, mein Kopf wird von Heike gehalten, meine Augen sind geschlossen, und ich bin nur auf die Atmung konzentriert, dabei werde ich von Heike sanft durch das Wasser an der Oberfläche durch das Schwimmbad von der WarmUp Zone in die Wettkampfzone geschoben. Jegliche Kontrolle hat jetzt Heike, meine Trainerin.

Dann kommt der Countdown: 3 Min., 2 Min., 1 Min., 30 Sek., 20 SEK.; 10 Sek., 5,4,3,2,1 ... Official Top

Dieser offizielle Countdown läuft im Schwimmbad bereits seit morgens über das Lautsprechersystem immer und immer wieder. Die permanente Wiederholung des Countdowns schafft Sicherheit. Es passiert nichts Unvorhergesehenes.

Ich liege auf dem Rücken und mache meinen letzten tiefen Atemzug und drehe mich mit einer geübten Bewegung von der Rückenlage in die Bauchlage. Treibe an der Oberfläche, mein Gesicht ist unter Wasser. Das Schwimmbad ist total ruhig, die Wasseroberfläche ist ohne jegliche Wellen, ich treibe nur und lass die Zeit vergehen. Heike steht neben mir, der SafetyGuide steht auf der anderen Seite, am Beckenrand vor mir sind Richter, Zeitnehmer, und Kameramann.

Ich spüre die 1. Kontraktion bei ca. 3:40 Minuten und zeige dies Heike an. Von da an übernimmt Sie die regelmäßigen Abfragen meines „Okay“-Zeichens. Dies ist nur ein Heben des Zeigefingers, das auch der Richter sehen muss. Ich überschreite meine bisherige längste Tauchzeit. Die Zeit vergeht sehr schnell bis ich in meiner Konzentration Heike's Stimme höre „mach dich

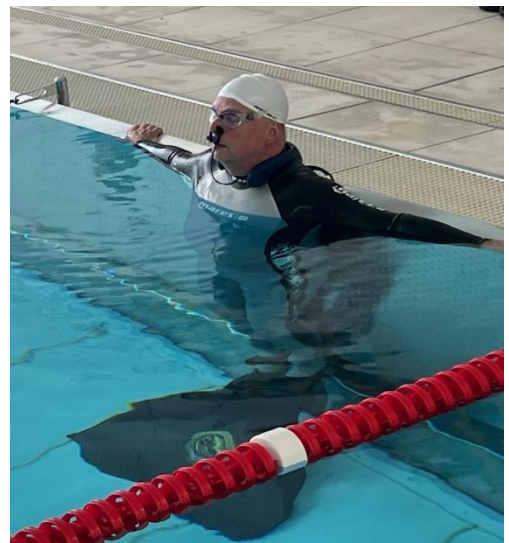
bereit, zum Auftauchen, denk an den genauen Ablauf des Oberflächenprotokolls“. Meine Hände greifen den Beckenrand, die Füße kommen zum Beckenboden, und ich tauche auf. Mit dem Kopf über dem Beckenrand, heißt es erstmal atmen, atmen, atmen .... Und das „Okay“ Zeichen geben.

Nach 30 Sekunden erhalten ich vom Richter die „weiße“ Karte, die den Tauchgang als gültig wertet. Mit einer Zeit von 5:30 Min. bin ich mega zufrieden und freue mich mit Heike erstmal riesig. Zum CO<sub>2</sub>-Abbau schwimme ich erstmal ein paar Runden in der Warm-Up Zone. Nun heißt es warten und beobachten, wie es den anderen Statik-Apnoetauchern ergeht.

Mein Ziel, gut abzuschneiden, habe ich erreicht, als Tagesbeste konnte ich den Burgebrach Cup und den Titel Bayerische Meisterin Statik erringen.

Nachmittags standen noch die Streckentauch-Disziplinen mit Monoflosse (DYN) und mit zwei Flossen (Bi-Fin, DYN-BI) und danach noch No-Fin an. In dem 25 Meter kurzem Becken bedeutet dies für uns eine Umgewöhnung. Ich startete gleichzeitig mit Eddy mit der Monoflosse aber anders als im Westbad, ist bereits nach wenigen Flossenschlägen der Beckenrand erreicht. Und wir setzten zur Wende an. Hier war meine Leistung 100 Meter und Eddy tauchte 150 Meter. Damit holte sich Eddy den Nationalrekord in seiner Altersklasse und verbesserte den bisherigen Nationalrekord von 105 Metern auf 150 Meter. Die nächste Disziplin in der Eddy startete war Streckentauchen ohne Flossen (DNF). In dieser Disziplin zeigt das 25 Meter kurze Becken seinen Vorteil. Eddys Leistung mit 100 Metern war schneller und leichter erreicht als zuvor im Westbad, weil jedes Abstoßen vom Beckenrand knapp die Hälfte der 25 Meter Distanz überwindet. In dieser Disziplin starteten Heike (meine Trainerin), Klaus Kasten und Eddy. Klaus ist deutscher Meister und holte sich mit 163 Meter den aktuellen Nationalrekord in DNF, Heike konnte ihren eigenen Nationalrekord DNF mit 156,7 Metern bei den Damen höherschrauben.

Dieser Wettkampf war für uns zwar der erste Apnoe-Wettkampf aber nicht unser Letzter. Die dort von allen Athleten gezeigten Leistungen sind nur durch regelmäßiges Training im Wasser erreichbar. Daher gilt unser Dank auch dem UCR, der uns dieses regelmäßige Training im Westbad ermöglicht.



*Gratulation zu den großartigen Erfolgen!*

## Im Juli haben Geburtstag:

am 1. *Christian Lautenschlager*      am 15. *Judith Dietz-Hilgert*  
 am 2. *Ricarda Dietz-Zimmermann*      am 24. *Susanne Beier*  
 am 5. *Thomas Nietz*      am 26. *Annette Eder*  
 am 7. *Kevin Schukalla*      am 31. *Ingo Westerboer*

## Gratulation!



Große Freude: Christina Granchette geb. Rinder und ihr Mann sind Eltern von den Zwillingen Leonard und Louis, geb. am 16.6.2923: 2.200 g / 2.100 g schwer, beide 43 cm. Die Großeltern Gaby und Wolfgang Rinder freuen sich ebenso wie Onkel Lucas!



## Wer kennt das Tier?



- a) Pyjamaschnecke
- b) Sternschnecke
- c) Streifenschnecke



- a) Pyjamafisch
- b) Wimpelfisch
- c) Falterfisch



- a) Pinselstern
- b) Edel-Haarstern
- c) Palmenharatern

Auflösung der Fragen von AP 06/2023: 1c,2b,3a

## Terminkalender

Juli 2023			August 2023			September 2023		
1	Sa		1	Di		1	Fr	
<b>2</b>	<b>So</b>		2	Mi	Training	2	Sa	große
3	Mo		3	Do		3	<b>So</b>	Clubfahrt
4	Di		4	Fr		4	Mo	nach
5	Mi	Training	5	Sa		5	Di	Labin
6	Do		6	<b>So</b>		6	Mi	Training
7	Fr		7	Mo		7	Do	nach
8	Sa	50-Jahr-Feier	8	Di		8	Fr	Labin
<b>9</b>	<b>So</b>		9	Mi	Training	9	Sa	Kroatien
10	Mo		10	Do		<b>10</b>	<b>So</b>	
11	Di		11	Fr		11	Mo	
12	Mi	Training	12	Sa	Donau- Paddeln	12	Di	
13	Do		13	<b>So</b>		13	Mi	Training
14	Fr		14	Mo		14	Do	
15	Sa		15	Di		15	Fr	
<b>16</b>	<b>So</b>		<b>16</b>	Mi	Training	<b>16</b>	Sa	
17	Mo		17	Do		<b>17</b>	<b>So</b>	
18	Di		18	Fr		18	Mo	
19	Mi	Training	19	Sa		19	Di	
20	Do		<b>20</b>	<b>So</b>		20	Mi	Training
21	Fr		21	Mo		21	Do	
22	Sa		22	Di		22	Fr	
<b>23</b>	<b>So</b>		23	Mi	Training	23	Sa	
24	Mo		24	Do		<b>24</b>	<b>So</b>	
25	Di		25	Fr		25	Mo	
26	Mi	Training	26	Sa	Nitrox-Kurs	26	Di	
27	Do		<b>27</b>	<b>So</b>		27	Mi	Training
28	Fr		28	Mo		28	Do	
29	Sa		29	Di		29	Fr	
<b>30</b>	<b>So</b>		<b>30</b>	Mi	Training	30	Sa	
31	Mo		31	Do				

.....wird fortgeführt!